調理をする前に

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

※［ ］は1尾(切れ)あたりの重さです。
（ ）は調理時間の目安です。

魚焼き自動調理の目安

魚焼きメニュー メニュー	加熱時間の目安（目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。）								
	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼き かげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。								
調理例					さんまの一夜干し ［約110g］2枚 （約16~18分）			さんまの塩焼き ［長さ約28cm 約180g］1~5尾 （1尾:約16~18分） （5尾:約23~25分）	
		ぶりのつけ焼き （しょうゆ漬け） ［約100g］5切れ （約12~13分）		はたはた ［約25g］5尾 （約14~16分）			塩さんま（塩蔵品） ［長さ約28cm 約180g］1~5尾 （1尾:約16~18分） （5尾:約23~25分）		
			さわらの西京漬け （みそ漬け、かす漬け） ［約100g］5切れ （約13~15分）		鮭の塩焼き ［約80g］5切れ （約14~15分）				
								あじの塩焼き ［約130g~180g］1~5尾 （1尾:約16~18分） （5尾:約23~25分）	
				めざし ［約25~30g］5尾 （約12~15分）					
		 焼きとり（たれ焼き） ［1本 約50g］8本 （約13~16分）			さばの切身 ［約80~100g］5切れ （約16~20分）			 いさき ［約230g］2尾 （約20~25分）	
				ししゃも ［約20g］5尾 （約13~15分）			 はたはた（生） ［約30g］5尾 （約15~20分）		
			焼きとり（塩焼き） ［1本 約50g］8本 （約15~18分）		 あじの開き ［約100g］2枚 （約14~15分）			鯛の塩焼き ［約230g］1尾 （約18~19分）	

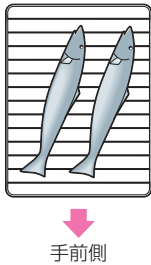
※［ ］は1尾(切れ)あたりの重さです。
（ ）は調理時間の目安です。

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

魚焼き手動調理の目安

魚焼きメニュー メニュー	加熱時間の目安（目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。）		
	手動（自動で焼けないもの）		
焼きかげん	弱	中	強
調理例		小あじのみりん干し ［1枚 約10～40g］小9枚 （約5～10分）	さんまのみりん干し ［約80～160g］中2枚 （約6～10分） うるめいわし丸干し ［1尾 約10～15g］5～10尾 （約5～10分） いかのつけ焼き ［1ぱい 約250g］2はい （約10～16分）

魚焼き調理のこつ

- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を少量（1尾～2尾）焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかげんによって違います。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。）お好みにより焼きかげんキーで調節してください。
- 生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する約10～20分前に塩をふっておきます。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
- 厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
- 焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
- 複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
- 塩さんま（生）は、保存（冷蔵）期間が2日以上の場合、切身·ひものメニューで焼いてください。（皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。）
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより焼きかげんキーで調節してください。

お知らせ

- 通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
- 調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が出ることがあります。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。
- 調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
- グリル調理はメニューに応じて上·下ヒーターを自動的に切り換えます。メニューによっては上·下ヒーターの通電を細かく切り換えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
- 魚焼き手動調理やグルメ手動調理は上・下ヒーターの通電を細かく切り換えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

※［ ］は1枚(本)あたりの重さです。
（ ）は調理時間の目安です。

調理に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

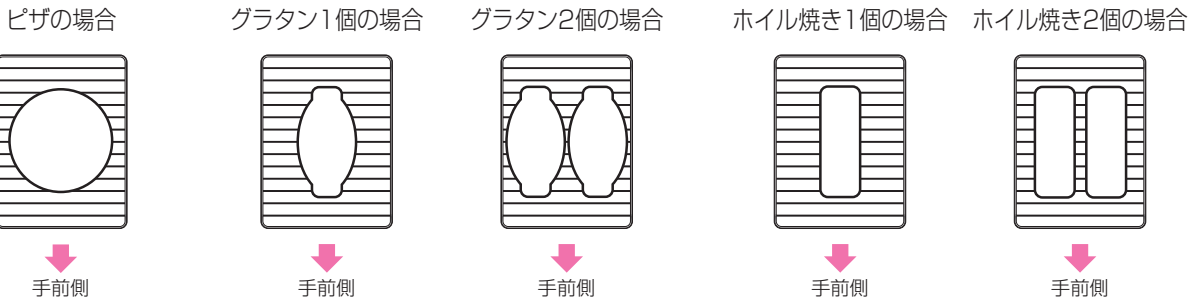
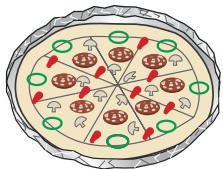
グルメ（ピザ・グラタン・ホイル焼き）自動調理の目安

グルメメニュー メニュー	加熱時間の目安（目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。）		
	ピザ	グラタン	ホイル焼き
焼きかげん	弱 中 強	弱 中 強	弱 中 強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「ホイル焼き」の順に強くなっています。		
調理例	冷凍ピザ ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚 （約15〜18分） 冷蔵ピザ ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚 （約13〜16分） 手作りピザ ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚 （約15〜19分）	冷凍グラタン ※アルミ製のトレイ ［1皿 約240g］2皿 （約22〜27分）	鶏のハーブ焼き ［1枚 約250g］1〜2枚 （約22〜24分） 鶏手羽先のつけ焼き ［1本 約60g］6〜8本 （約20〜23分） ピリ辛ウィング ［1本 約60g］6〜8本 （約22〜24分） 鮭のホイル焼き ［1個 約150g］1〜2個 （約20〜22分） ローストビーフ ［1本 約300g］1本 （約16〜20分） ラムチョップ ［1本 約80g］3〜4本 （約20〜23分） 焼き豚 ［1本 約150g］1本 （直径3〜4cm） （約20〜22分）

グルメ手動調理の目安

グルメメニュー メニュー	加熱時間の目安（目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。）		
	手動（自動で焼けないもの）		
焼きかげん	弱	中	強
調理例	焼きいも ［1本 約200g］3〜4本 （直径3cm以下のもの） （約25〜29分）	焼きなす ［1個 約60g］4個 （約18〜22分） 焼きピーマン（パプリカ） ［1個 約150〜180g］2個 （約12〜18分） さつま揚げ ［1枚 約80g］1〜3枚 （約6〜10分） 厚揚げ ［1枚 約160g］1〜2枚 （約8〜14分）	

グルメ調理のこつ

●冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
●冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装をはずしてからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
●冷凍グラタンを調理するときは、包装をはずしてからアルミケース皿のまま入れてください。（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）
●調理するときの置き方は、下図のようにしてください。
●焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。

⚠注意

- グリル使用時は必ず換気扇を使用してください。（調理中、吸・排気カバーから煙が出ます。）
- グリルドアの開閉は、グリルドアのとっての中央を持って行ってください。

※それ以外ではグリルドアの開閉ができない場合があります。

- 受皿に水を入れないでください。（受皿に水を入れると庫内の温度が上がらず自動調理がうまくできないことがあります。）
- 受皿にアルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル石などを入れて使用しないでください。
（油が過熱され、燃えることがあります）
- 焼網に材料をのせるときは、焼網からはみ出さないようにしてください。（材料がヒーターにつくと発火する恐れがあります。）
- 魚の脂や他の食品かすがついたまま調理をすると、前の食品のにおいがつくことがあります。焼網と受皿の汚れをきれいにしてから調理してください。
（お手入れ ➔P.36）
- 連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げてから調理してください。グリル庫内の温度が高いまま調理すると、センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。
（高温のためやけどに注意する。）
- 自動調理の途中でグリルドアを開けないでください。上手に調理できません。
- 長時間グリルを使用すると、グリルドアのとっての下側が熱くなるのでご注意ください。
- 調理中、グリルドアがくもったり、周りに露がついたりすることがあります。周りについた露はふきんでふきとってください。
- グリルドアはゆっくり開閉してください。

※調理物が焼網から落ちる場合があります。

- ガラス容器や陶器容器は、焼網からすべり落ちたり焼網の傷つきの原因となるため使用しないでください。
- 調理中や調理後は、グリルドア、焼網、受皿等が高温となっていますので注意してください。
- ドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります。
- 調理中、吸・排気カバーの上に鍋などを置いて吸・排気口をふさぐと、グリルドアから煙が漏れたり、グリルドアの周囲や下側に露がついたりします。

グリルの使いかた

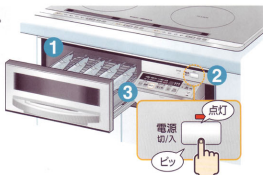
<共通>

① 受皿・焼網をセットし、本体に組み込む。

- グリルに受皿・焼網をセットし、材料をのせます。
- グリルドアは確実に閉めてください。➔P.10

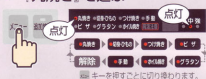
② 電源 切/入 を入れる。

- 電源スイッチをブザーが鳴るまで押してください。
- 電源ランプが点灯します。

③ パネル操作部を開ける。

自動調理のしかた

※「丸焼き」メニューをセットする場合。（調理タイマーは使用できません。）

④ パネル操作部の メニュー キーを押し『丸焼き』を選ぶ

メニュー キーを押すごとに切り換わります。

※前回使用したメニューから始まります。
※焼きかげんは「中」から始まります。

● 焼きかげんを選ぶときは ●

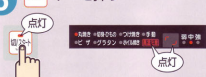
○ ◀|▶ キーを押すと焼きかげんが切り換わります。

点滅　弱 中 強 ◆ 弱 中 強 ◆ 弱 中 強

※メニューおよび焼きかげん選択後、約3分以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

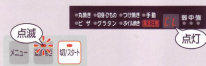
※調理中は、メニューおよび焼きかげんの変更はできません。

⑤ 切/スタート キーを押す

点灯　点灯

○ 切/スタート キーを押し、調理がスタートします。

○タイマー表示部が「 」と表示され、途中から調理の残り時間を表示します。

- 調理中、調理後にグリル用のファンが回転します。
- 途中で調理を終了したい場合は、切/スタート キーを押してください。
- 途中で調理を終了させた場合は、手動調理で加熱してください。➔P.31

⑥ メロディーが鳴ったら 調理物を取り出す

※焼きが足りないときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。➔P.32
※ヒーターのクリーニングの終了後に追加焼きをしたい場合は、手動調理で焼いてください。

○調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。
○調理が終了すると自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。（ヒーターを加熱して付着した油分を焼ききります。約5分間）

- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート キーを押してください。

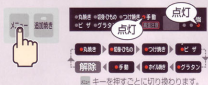
○パネル操作部を収納します。

⑦ ヒーターのクリーニングが終わったら 電源 切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

■ グリル庫内の温度が高い場合は、調理時間が長くなることがあります。

手動調理のしかた

4 パネル操作部の メニュー キーを押し『手動』を選ぶ

メニュー キーを押すごとに切り換わります。

※前回使用したメニューから始まります。

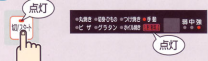
※焼きかげんは「強」から始まります。

● 焼きかげんを選ぶときは ●

○ ◄|► キーを押すと焼きかげんが切り換わります。

※手動選択後、約3分以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

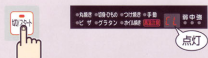
※調理中は、メニューの変更はできません。

5 切/スタート キーを押す

○ 切/スタート キーを押し、調理がスタートします。

○調理中に ◄|► キーで火力を調節できます。

※調理タイマーをご使用になるときは、調理スタート後設定します。

• 調理中、調理後にファンが回転します。

6 調理が終わったら、グリルを「切」にし、調理物を取り出す

○調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

○調理が終了すると自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。（約5分間）

• ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート キーを押してください。

○パネル操作部を収納します。

※グリルを「切」にし忘れた場合は切り忘れ防止自動停止機能が働き、通電開始から約30分後に自動的にヒーターのクリーニングを行い、通電を停止します。

7 ヒーターのクリーニングが終わったら 電源 切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

調理タイマーの使いかた（例：グリルを使用中に10分の調理タイマーをセットする場合）

◎1分～最大29分まで1分単位で設定できます。※調理中に設定します。

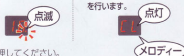
①通電中に タイマーキーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。

②設定キーを押して好みの時間に設定します。

③時間を合わせた後、約3秒間経過後にブザーが鳴り、「・」が点滅し調理タイマーがスタートします。

④調理タイマーが終了するとメロディーが鳴り、タイマー表示部に CL が点灯し、自動的にヒーターのクリーニングを行います。

• 途中で調理タイマーを中止するときは、もう一度 タイマーキーを押してください。
• 設定した時間を変更したい場合は、調理タイマーを中止し、再度設定してください。

※切り忘れ防止自動停止機能（約30分）を優先しますので、通電途中でのセットでは、最大時間が短くなります。

追加焼きのしかた

1 自動調理終了後、ヒーターのクリーニング中に 追加焼き キーを押す

※タイマー時間は3分から始まります。
※最大29分まで1分単位で設定できます。
※手動調理では 追加焼き キーを受けつけません。

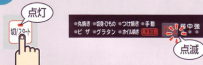
● タイマー時間を変更したいときは ●

○ ◄ | ► キーを押して時間を変更します。

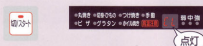
点滅

※追加焼き選択後、約3分以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

2 切/スタート キーを押す

点灯
点滅

○ 切/スタート キーを押し、調理がスタートします。

- 調理中、調理後にグリル用のファンが回転します。

3 メロディーが鳴ったら、調理物を取り出す

※さらに焼きが足りないときは、もう一度追加焼きで様子をみながら焼いてください。

○調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。
○調理が終了すると自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。（約5分間）

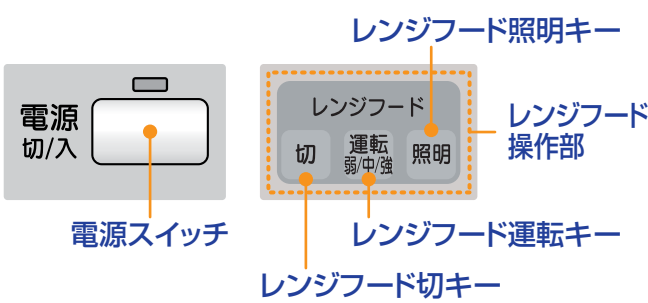
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート キーを押してください。

○パネル操作部を収納します。

4 ヒーターのクリーニングが終わったら 電源 切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

レンジフード連動システムについて

（レンジフード連動システム付のみ）

●レンジフード連動システムは、クッキングヒーターの各ヒーターまたはグリルを通電／停止するとレンジフードが連動して運転／停止する機能です。レンジフード連動システムを使用する場合は、必ずレンジフード連動システム対応のレンジフードとセットでお使いください。
●レンジフードのみを運転／停止する場合は、クッキングヒーターの電源が「入」の状態で行ってください。

操作のしかた

●クッキングヒーターの各ヒーターまたはグリルの通電／停止をすると、レンジフードが次のように運転／停止します。

クッキングヒーターの操作	レンジフードの動作
各ヒーターまたはグリルの通電を開始したとき	レンジフードが自動的に風量「中」で運転します。 ※すでに他のヒーターまたはグリルを使用している場合は、運転状態を継続します。
すべてのヒーターとグリルの通電を停止したとき	レンジフードが約3分後に停止します。

レンジフードの運転を切り換えるとき

運転弱/中/強 キーを押す

●レンジフードが運転しているときは、運転弱/中/強 キーを押すごとに風量「中」→「強」→「弱」→「中」…と切り換えます。

●レンジフードが停止しているときは、風量「弱」で運転を開始します。

運転弱/中/強 キーを押すごとに風量が切り換わります。

レンジフードの運転を停止するとき

切 キーを押す

●レンジフードが停止します。

レンジフードの照明を点灯/消灯するとき

照明 キーを押す

●押すごとにレンジフードの照明が「点灯」←→「消灯」と切り換わります。

照明 キーを押すごとに点灯/消灯が切り換わります。

※キーをくり返し押すときには早押ししないでください。動作しないことがあります。

お 願 い

レンジフード連動システムは、トッププレートの手前両側の送信部から赤外線信号を送信し、レンジフードが受信して動作します。送信部が汚れたり、信号がさえぎられると、レンジフードが動作しない場合があります。

●ふきこぼれなどで汚れた場合は汚れをふきとってください。
●送信部に鍋などを置かないでください。
●送信部の上方に顔を近づけたり、フライパンなどのとってを向けないでください。
●電子レンジ･テレビ･エアコンなどのリモコンを操作をしながら、クッキングヒーターの操作をしないでください。

※以上のことを行っても、レンジフード連動システムが働かない場合は、レンジフードの操作キーで操作してください。

■レンジフードによっては、動作が異なる場合があります。また、レンジフードの使いかたはレンジフードの取扱説明書をご覧ください。
■レンジフード連動システム対応のレンジフードについては、お買い上げの販売店または別紙の「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。